

# क्या आप भोजन विकार के बारे में चिंतित हैं?

**10% से अधिक आबादी भोजन विकारों से प्रभावित है** — यह दूसरी सबसे घातक मानसिक बीमारी है। अच्छी खबर यह है कि इसका जल्दी पता लगाने और उचित उपचार मिलने से ठीक होना संभव है। अगर नीचे दिए गए लक्षण परिचित लगते हैं, तो हम एक चिकित्सा प्रदाता द्वारा मूल्यांकन की सलाह देते हैं।



## भोजन के इर्दगिर्द

- परिवार के साथ या समूहों में भोजन करने से बचना
- भोजन करने के तुरंत बाद बाथरूम जाना (शावर लेना भी शामिल है)
- भोजन सामग्री, ब्रांड, पकवानों या बर्तनों के संबंध में सख्ती
- भोजन के मामले में "सीमित चुनाव" का लंबा इतिहास जो समय के साथ बदतर होता जा रहा है



## चिकित्सकीय रूप से

- बेहोशी, कमज़ोरी, और निर्जलीकरण
- अक्सर पेट दर्द या पेट संबंधी अन्य शिकायतें
- व्यायाम से होने वाली चोटें (जैसे तनाव फ्रैक्चर)
- माहवारी न आना या अनियमित होना (माहवारी वाली महिलाओं के लिए)



## सोच

- खाने या व्यायाम न करने के लिए आत्म-आलोचना
- शारीरिक बनावट के बारे में आश्वस्त होने की निरंतर इच्छा
- खाने के बाद घुटन, उल्टी, दर्द या बीमार होने का डर



## गतिविधि के इर्दगिर्द

- बहुत ज़्यादा व्यायाम करना लेकिन खुशी के बिना
- प्रेरित व्यायाम: बीमार होने पर या खराब मौसम की स्थिति में भी व्यायाम करना



## मूड

- ज़्यादा भावनाएँ न दिखाना
- आसानी से निराश हो जाना, मूडी होना
- दिनचर्या में बदलाव होने पर परेशान होना, चिंतित या भयभीत होना



## सामाजिक रूप से

- दोस्तों, साथियों और परिवार के लोगों के साथ कम समय बिताना
- भावनाओं को व्यक्त करने/ बताने में असमर्थता